

Beilage zur „Deutschen Rundschau".

„Die Scholle" erscheint jeden Sonntag. Schluß der Inseraten-Annahme Mittwoch früh. — Nachdruck aller Artikel, auch auszugsweise, verboten.

Anzeigenpreis: Die einspaltige Millimeterzeile 15 Groschen, im Reklameteil 125 Groschen. Danzig 10 bzw. 80 Dz. Pf. Deutschland 10 bzw. 70 Gold-Pf.

Nr. 9. Bromberg, den 4. März 1934.

Auch eine Vorbereitung zur Frühjahrsbestellung.

Von Dr. Wilsing, Nedlitz i. Anhalt, früher Direktor der Wiesenbauschule Bromberg.*)

Da, wo der Ackerboden gefroren ist — wenn auch nur eine halbe Hand tief, — läßt er das „Tagewasser", d. h. Regen- und Schneewasser, nicht durch; es bilden sich stellenweise Lachen, die dann bei Gelegenheit wieder zufrieren. Hat der Landwirt bei der Herbstackerung Wasserfurchen angelegt, und sind sie intakt geblieben, dann wird ein Teil des aufstehenden Wassers an milden Tagen abfließen. Oft genug aber hat anhaltender Regen und Schneeschmelze die Wasserfurchen zugeschwemmt und dann sammelt sich das Wasser nach wie vor an den tieferen Stellen.

Man kann das in der jetzigen Zeit am besten beobachten; man sieht jede Wasserlache stehen, man sieht auch die Rinnen, welche sich das Schmelzwasser selbst gesucht hat und findet auf diese Weise am leichtesten diejenige Linie — nach welcher die Wasserfurchen gezogen werden müssen. Selbstverständlich sind diese Furchen offen zu halten und sind auch wiederherzustellen, wenn sie zugeschlämmt wurden; denn sonst sind sie gänzlich nutzlos.

Wer es versäumt, in der jetzigen Zeit die Wasserabfuhr auf seinem Acker zu kontrollieren und in Ordnung zu bringen, muß diese Vernachlässigung im März und April teuer bezahlen; denn er verhindert dadurch die rechtzeitige Bestellung, verkürzt sich selbst — und unnötigerweise — die Wachstumszeit seiner Pflanzen und erleidet somit einen Verlust an Erntemasse.

Wie das möglich ist? Nun, der gefrorene Boden läßt kein Wasser in den Untergrund hinein. Dabei ist der Untergrund aber selbst vom Herbste her auch mit Wasser angereichert, oft sogar im Übermaß. Wenn nun auch im Frühjahre die Sonnenstrahlen tagsüber den Boden und so auch das aufstehende Wasser erwärmen, dann dringt von dieser Wärme noch lange nichts in die Tiefe. Die paar Grade Wärme, die das Wasser aufnimmt, entzieht ihm das Bodeneis wieder, um zu schmelzen. Wir können uns ein Bild davon machen, wenn wir in einen Topf Wasser ein Stück Eis legen und einen Thermometer hineinstellen. Wir können den Topf erwärmen, so viel wir wollen, wir können ihn in einen Backofen setzen: das Thermometer wird so lange auf 0 Grad stehen bleiben, bis das Eis gänzlich geschmolzen ist. Also: die Wärme, welche das Wasser aufnimmt, wird sofort für die Schmelzung des Eises abgegeben. Mit anderen Worten gesagt: das Wasser erwärmt sich nicht eher, als bis das Eis völlig verschwunden ist. Genau so geht es dem Boden.

Das Wasser, das nun tagsüber einige Wärme erhalten hat, strahlt in den kalten Frühjahrsnächten wieder Wärme aus. Das darunter liegende Eis verdickt sich wieder durch Ansetzen neuen Eises. So wechselt Abschmelzen und Wiederansetzen, bis endlich die steigende Wärme das Eis gänzlich beseitigt hat. Das aber dauert recht lange; es würde schneller gehen, wenn auf dem Boden kein Wasser stände; denn die Bodenteilchen nehmen die Wärme besser auf.

Wir müssen also recht frühe für einen flotten Abfluß des Wassers sorgen, erstmal des Oberflächen-Wassers, dann aber auch des Bodenwassers selbst. Daß zu dem Zwecke die Abzugsgräben, in welche die Wasserfurchen münden, und welche selbst das Wasser aus den oberen Bodenschichten aufnehmen, gut funktionieren, also geräumt sind, erscheint wohl selbstverständlich.

Der Wirtschafter wird es sich also wohl nicht verdrießen lassen dürfen, seine sämtlichen Gräben und sämtliche Ackerfelder zu begehen, um zu kontrollieren, ob alles in Ordnung ist. Eine angenehme Arbeit ist das ja nicht; durch den nassen Boden, der einem klumpendick an den Stiefeln hängen bleibt, zu laufen, ist recht beschwerlich, aber es läßt sich nicht ändern. Findet man im Frühjahre auf den Herbstsaaten große Flächen kahl und „ausgefroren" oder ausgefault, dann ist das ein peinliches Gefühl, wenn man sich selber sagen muß: „Das hättest du verhindern können." Und wenn dann die Nachbarn nah an solchen Stellen vorüberkommen, wird das peinliche Gefühl noch heißer.

Und für die Frühjahrssaat wird der nasse Boden erst sehr viel später fertig, als der trockene. Nassen Boden kann man nicht bearbeiten. Weder Pflug noch Egge oder sonst ein Instrument nimmt er an; man muß ihn also liegen lassen, bis er so weit abgetrocknet ist, daß er eine Bearbeitung zuläßt. Und dann ist es oft reichlich spät. Je mehr Humus ein Boden enthält, desto schwerer schwindet das Eis aus ihm. Und die reinen Humusböden, die Moorböden sind diejenigen, welche das Eis am allerletzten verlieren. Bei ihnen ist aber meist eine künstliche Entwässerung vorhanden; für nasses Ackerland ist eine solche durch eine Drainage geschaffene Entwässerung eine Notwendigkeit, zumal es sich naturgemäß meist um schwere Böden handelt, die an sich schon „kalt"

*) Infolge der vielen Anfragen Auskunft nur gegen Rückporto.

sind und somit das Pflanzenwachstum erst später in Gang bringen.

Das gerade ist der Hauptvorteil der Drainage, daß sie den Boden fortgesetzt entwässert, nicht nur im Frühjahre, sondern immerzu entziehen die unterirdischen Röhren dem Boden das überflüssige Wasser. Im Frühjahre dagegen wirkt die Drainage doppelt: sie hält nicht nur den Untergrund von übermäßigem Wasser frei, sondern sie fördert auch das Abschmelzen des Bodeneises von unten her. Die warme Frühjahrsluft dringt durch die Röhren in den Boden ein und steigt dort — wie warme Luft das immer tut — in die Höhe, bis sie an die Eisschicht des Bodens stößt. Hier gibt sie nun allmählich ihre Wärme zum Abschmelzen ab. Während der Nacht wird diese Wärme nicht wieder ausgestrahlt; denn sie ist eingeschlossen und kann restlos für die Eisvertilgung gebraucht werden. Der Eisblock in einem drainierten Boden wird also im Frühjahre nicht nur von der Tagesseite her, sondern auch von unten her abgeschmolzen und so muß der drainierte Acker also viel früher eisfrei, und gleichzeitig wasserfrei werden als nicht drainierter Boden.

Somit wird der trocknere Boden im Frühjahre auch früher bestellungsreif als der übermäßig feuchte Boden. Und was für einen Vorteil das bedeutet, geht daraus hervor, daß eine uralte Bauernregel sagt, daß man die Saat im Frühjahre nicht früh genug in die Erde bringen könne.

Wenn man im März erst mit der Entwässerungskontrolle beginnen will, dann hat sie kaum noch einen Zweck. Im Februar ist es allerhöchste Zeit; denn man muß bedenken, daß das Wasser des Bodens nicht schnell abläuft wie aus einer Dachrinne, sondern daß der Boden das Wasser oft recht stark festhält, die Entwässerung also langsam vor sich geht.

Drum sehe sich jeder rechtzeitig vor!

Landwirtschaftliches.

Der Bauer im Lenzing.

„Ist der März zu feucht,
Wird's Korn im Sommer leicht."

Der Landmann wünscht sich also einen warmen, trockenen Frühlingsmonat, damit das Schmelzwasser bald verdunsten bzw. abfließen und belebende, sauerstoffreiche Luft nachdringen kann. Das bedeutet dann eine lange Wachstumszeit und die Aussicht auf volle, schwere Ähren.

Voraussetzung ist dabei, daß der notwendige Kunstdünger schon im Hornung (Februar) gegeben wurde, damit ihn das Winterwasser noch auflösen und mit in die Ackerkrume nehmen konnte.

Mit dem Drillen bzw. Säen von Erbsen, Möhren, Hafer, Sommerweizen usw. darf auch nicht lange gewartet werden, den zum Keimen gehört ebenfalls Feuchtigkeit und auf Frühjahrsniederschläge ist nicht immer Verlaß.

Die Haustiere lasse man möglichst über Mittag ins Freie, denn Sonne, Luft und Bewegung sind ihnen bekömmlicher als das ewige Stehen in dumpfiger, feuchtwarmer Stalluft.

Im März sind die letzten Fachversammlungen. Man halte immer zum Ganzen. li.

Kali zu Kartoffeln.

Ist es richtig, wenn man im März zu Kartoffeln zusammen mit dem Stallmist 40 prozentiges Kali unterpflügt, damit das Chlor ausgewaschen werden kann? — Auf besseren Böden, wo Kaliverluste so gut wie nicht zu befürchten sind, gibt man das 40- oder 50prozentige Kalisalz bereits zur Vorfrucht. Fürchtet man auf leichteren Bodenarten, daß der Chloranteil den Stärkegehalt der Knollen etwas drücken könnte, so kann man zum schwefelsauren Kali bzw. der Kalimagnesia greifen, die beide praktisch chlorfrei, aber dafür auch teurer sind. ie.

Viehzucht.

Die Verabfolgung von Silofutter.

Die Einsäuerung von Grünfutter hat in der letzten Zeit eine starke Ausbreitung erfahren. Es dürfte deshalb zweckmäßig sein, die neuesten Erfahrungen auf dem Gebiete der Verfütterung von eingesäuertem Futter kurz zusammenzustellen. Silofutter von guter Beschaffenheit, in dem der Gehalt an Milchsäure vorherrschend ist, wird gern gefressen . Die Verdaulichkeit ist, wie Versuche gezeigt haben, mindestens ebenso hoch wie bei frischem Grünfutter; zum Teil wurden sogar noch bessere Erfolge erzielt. In weniger gutem Silofutter kommen meist mehr oder weniger große Mengen von Essigsäure vor. Diese hat zur Folge, daß die Freßlust herabgesetzt und die Ausnutzung des Futters beeinträchtigt wird. Ebenfalls ungünstig ist das Vorhandensein von Buttersäure. Besondere Vorsicht ist beim Milchvieh am Platze, da Milch und Molkereierzeugnisse leicht hinsichtlich der Güte ungünstig beeinflußt werden können. Vielfach wird gefragt, wie sich der künstliche Zusatz von Säuren bei der Einsäuerung von Grünfutter hinsichtlich der Verfütterung auswirkt. Nach den bisher vorliegenden Versuchsergebnissen ist bei den von den Siloringen geprüften und empfohlenen Säurezusätzen ein ungünstiger Einfluß nicht zu befürchten. Freßlust und Futterverabreichung waren die gleichen wie bei Silofutter, das ohne Zusatz eingesäuert worden war. Der Nährstoffgehalt des Silofutters schwankt naturgemäß je nach den eingesäuerten Pflanzen. Neuerdings hat man festgestellt, daß das bei der Gärung abgebaute Eiweiß trotzdem noch als vollwertig anzusehen ist, falls das Silofutter im Gemisch mit anderen geeigneten Futtermitteln verabfolgt wird. Bei Futterberechnungen kann infolgedessen der Ansatz des Silofutters ohne weiteres nach dem Gehalt an Roheiweiß vorgenommen werden.

Für welche Tiergattungen kommt nun das Silofutter in Frage? In erster Linie naturgemäß für Milchkühe, bei denen es einen wertvollen Ersatz für das sommerliche Weidefutter darstellt. Ungünstige Einflüsse auf die Beschaffenheit der Milch und Milcherzeugnisse sind keineswegs zu befürchten. Im Gegenteil kann nach den neuen Erfahrungen Silofutter ohne weiteres sogar zur Erzeugung von Kinder- und Vorzugsmilch Verwendung finden. Im Winter verabreichtes Silofutter verursacht eine gelbe Färbung der Butter, genau wie beim Weidegang im Sommer. Falls ausreichende Mengen von Silofutter zur Verfügung stehen, kann es selbstverständlich auch an andere Tiergattungen, also an Ochsen, Pferde, Schweine, Schafe verfüttert werden. Im letzten Jahre hat man auch gute Erfolge beim Geflügel erzielt. Hier ruft die Verabfolgung von Silofutter die so erwünschte dunkelgelbe Färbung des Eidotters hervor.

Hinsichtlich der den verschiedenen Tiergattungen zu verabfolgenden Mengen ist zu sagen, daß man nicht bis an die äußerste Grenze der Aufnahmefähigkeit gehen soll. Wenn ausgewachsenes Rindvieh auch ohne Nachteil 50 Kilogramm Silofutter pro Tier und Tag aufnimmt, so sollte man doch nicht über 20—30 Kilogramm hinausgehen. Dringend anzuraten ist, das Silofutter nicht einseitig zu verabfolgen, sondern immer entsprechende Mengen von Heu und Stroh gleichzeitig zu geben. Die übrigen Tiere erhalten entsprechende Gaben, je nach dem sonst verabfolgten Futter. An Geflügel verabreicht man 10—20, auch mehr Gramm pro Tier und Tag. — Die zweckentsprechende Verabreichung einwandfreien Silofutters kann durchaus dazu beitragen, den Bedarf an Kraftfuttermitteln einer Wirtschaft wesentlich herabzusetzen.

Das seuchenhafte Verkalben.

Bekämpfungsmaßnahmen.

Die Bekämpfungsmaßnahmen gegen das seuchenhafte Verkalben richten sich danach, ob es sich um einen schwach oder stark verseuchten Bestand handelt.

Wurde die Seuche frühzeitig erkannt und durch Blutuntersuchung aller Kühe und tragenden Sterken (Kalben) festgestellt, daß nur ganz wenige Tiere des Bestandes angesteckt sind, so kann der Versuch gemacht werden, durch sofortige Ausmerzung der angesteckten Tiere die Seuche auszurotten.

In stark verseuchten Beständen besteht die Bekämpfung der Verkalbeseuche in hygienischen Maßnahmen und Impfungen. Unter allen Umständen ist zunächst ein **Abkalbestall** einzurichten (im Pferdestall, im Ochsenstall oder in der Scheune). Im Kuhstall selbst dürfen weder Geburt noch Fehlgeburt stattfinden. Alle Tiere, die sich zur normalen oder Frühgeburt anschicken, sind im Abkalbestall aufzustellen. Sie sind von einer besonderen Person zu pflegen, die den Hauptstall nicht betreten darf. Nach dem Abkalben bzw. Verkalben bleiben die Tiere solange im Abkalbestall, bis der Ausfluß aus der Scheide verschwunden ist. Der Verkalbestall ist sauber zu halten und täglich durch Bespritzen mit Kalkmilch und Bestreuen mit feingemahlenem Kalk keimfrei zu machen.

*

Kühe, die verkalbt haben und an Nachgeburtzurückhaltung leiden, müssen einer tierärztlichen Behandlung unterzogen werden; die häufig durch Besitzer oder Melker vorgenommenen Ausspülungen sind, soweit sie nur die Scheide treffen, wertlos, soweit sie aber das Innere der Gebärmutter erreichen, vielfach von üblen Folgen. Kühe, die verkalbt haben, sollen frühestens 8 Wochen nach der Fehlgeburt wieder zum Decken zugelassen werden.

Von den Impfungen gegen das seuchenhafte Verkalben wird häufig viel mehr erwartet, als damit zu erreichen ist. Was wir durch die Impfungen erzielen können, ist, den Tieren in verseuchten Beständen einen erhöhten Schutz gegen das Leiden zu geben; es verkalben weniger Tiere, auch sind die schädlichen Folgen erheblich geringer.

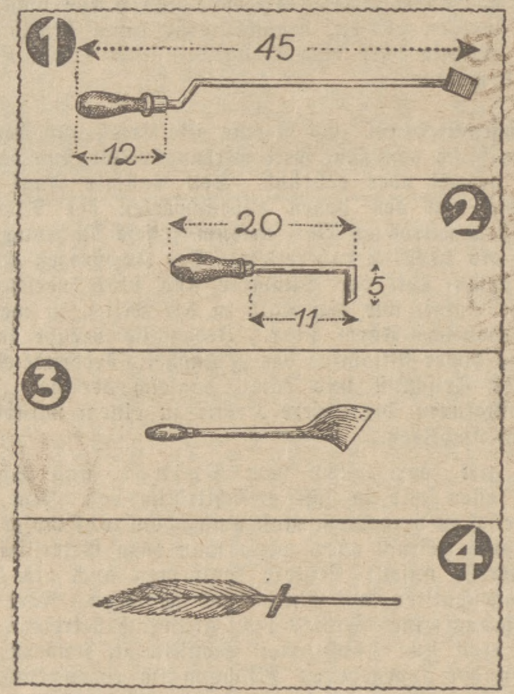
Schließlich sei noch darauf hingewiesen, daß Zuchtkühe, auch wenn sie anfangs verkalben, tunlichst zu behalten sind, da sie im Laufe der Zeit seuchenfest werden und dann austragen. Dr. med. vet. S—l.

Bienenzucht.

Welche Werkzeuge benötigt der Anfangs-Imker?

Da der imkerliche Anfänger sich mehr dem gemischten Betriebe zuwendet, mögen die nachfolgend angeführten Geräte vorerst genügen:

1. **Reinigungskrücke** zur Säuberung des Beutebodens von angebauten Wachs- und Propolisteilchen, zum Auskratzen der Nuten im Aufsatzkasten. Nach der Abbildung kann jeder Dorfschmied das Werkzeug leicht her-



stellen. Die hölzerne Handhabe schnitzen wir uns an den langen Winterabenden.

2. **Der Nutenreiniger**, gleichfalls ein ganz einfaches Ding, das neben der Reinigungskrücke gute Dienste leistet.

3. **Das Korbmesser**, das bei Strohkorbbetrieb unentbehrlich erscheint. Es ist notwendig zum Ausschneiden alter, zerbrochener, verdickter, schwarzer, von Ruhrflecken beschmutzter Wabenstücke. Die nach unten stehende, scharf geschliffene Spitze dient der Reinigung der Strohwülste.

4. **Das Kehrbeschen** das weit mehr empfohlen werden kann, als der sogenannte Feder- oder Flederwisch. In den Zweig eines Holunderstrauches wird eine starke Gänsekiel- oder Pfauenweibchenfeder gesteckt und mittels eines Nagels festgehalten. Nach Abnutzung wird sie mit einer neuen getauscht.

Außerdem versorgt sich der Anfangs-Imker noch mit einem Gesichtsschleier und einem guten Rauchapparat. Schleudermaschine und Wabenpresse, etwas teurer, werden anfangs vom Verein entlehnt, dem wir natürlich angehören müssen. Kreisbienenmeister Weigert.

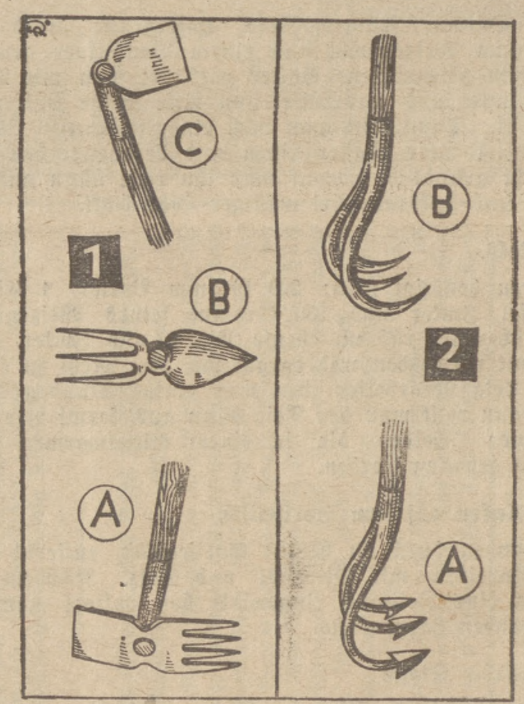
Obst- und Gartenbau.

Wie erzielt man schöne, zarte Sellerieknollen?

Die Selleriekultur hat besondere Schwierigkeiten, einmal erhalten wir schöne, gleichmäßige, auch beim Kochen noch zarte, weiße Knollen, im nächsten Jahr erfolgt eine Mißernte. Die Ursachen dieses Wechselerfolges können verschiedener Art sein. Guter Samen von besten Züchtern bietet schon eine gewisse Gewähr für eine gute Ernte. Dann gedeiht auf diesem Boden die eine Sorte besser als die andere, den größten Einfluß auf das Gelingen dieser Kultur hat jedoch der Boden. Sellerie wünscht tief durchgearbeitetes Land, das im Herbst zuvor mit verrottetem Mist oder gut abgelagertem Kompost abgedüngt ist. Frische Dunggaben sagen den Selleriepflanzen nicht zu. Der Nährstoffbedarf des Selleries ist groß, darum sind Volldüngergaben sehr zu empfehlen. Auch flüssige Dünger sind geeignet. Einseitige Stickstoffdüngung erzeugt sehr leicht hohle Knollen und gibt ihnen beim Kochen eine graue, unangenehme Farbe. Das weit- und tiefverbreitete Wurzelwerk, das nicht erwünscht ist, ist sehr oft eine Folge von Wasser- und Nährstoffmangel.

Praktische Bodenlockerungsgeräte.

Die Bodenlockerung im Garten wird meist durch Umgraben mit dem Spaten ausgeführt. Es gibt aber Stellen, an denen eine tiefere Lockerung nicht vorgenommen werden kann, sondern nur ein flaches Auflockern des Bodens. Dies ist der Fall bei der Bodenbearbeitung unter Beeren-



sträuchern, zwischen Erdbeeren usw., also da, wo durch tiefe Lockerung die Gefahr einer starken Beschädigung von Wurzeln besteht. Man bedient sich zu dieser Arbeit der Handhacken, von denen Abbildung 1 verschiedene Arten zeigt. Zweckmäßiger jedoch sind die sogenannten Grubbergeräte (Abbildung 2). Ihr Vorzug liegt in dem geringeren Kraftaufwand, den man bei der Arbeit mit ihnen benötigt. Außerdem ist die Lockerung der Bodenoberfläche eine

bessere. Handgrubber mit Gänsefüßchen (Abbildung 2A) wühlen und schneiden den Boden durch, während die Grubber mit spitz auslaufenden Zinken (Abbildung B) den Boden hauptsächlich durchwühlen und etwas leichtzügiger sind.

Dr. D.

Geflügelzucht.

Aufzucht von Geflügel.

Die Zuchtfähigkeit des erst im Vorjahre geschlüpften Geflügels wird von den einzelnen Züchtern recht verschieden beurteilt. Sie ist auch gar nicht einfach mit ja oder nein abzutun, da es erstens auf die Geflügelart ankommt, zweitens auf den Zeitpunkt, wann das betr. Tier geschlüpft ist, drittens auf die Aufzuchtverhältnisse, viertens auf die Wüchsigkeit des betr. Tieres und fünftens auf sein Geschlecht. Im allgemeinen gilt doch der Satz: je größer die betr. Geflügelart ist, um so mehr Zeit braucht das Tier, um vollkommen fertig zu sein, um so langsamer geht im allgemeinen auch leichteren Geflügelarten gegenüber seine geschlechtliche Entwicklung vor sich. Ein Unterschied ist es natürlich, und zwar ein ganz gewaltiger, ob ein Junghahn im März oder erst im Juli des vorhergehenden Jahres geschlüpft war. Mit ersterem züchte ich bei meinen weißen Wyandotten unbesorgt, letzterer ist für mich immer unbrauchbar. Bei gewissenhafter Aufzucht entwickelt sich der Körper — und das gilt auch für die Zeugungsorgane — vorzüglich; lässige und unregelmäßige Verpflegung hemmt das betr. Tier aber, so daß es, noch nicht ein Jahr alt, zur Fortzucht untauglich ist. Tiere, die nur langsam wachsen, in der Entwicklung hinter den gleichalterigen desselben Hofes zurückbleiben, taugen nicht zur Fortzucht, mindestens nicht im ersten Jahre. Im allgemeinen wird das männliche Geschlecht früher zeugungsfähig als weibliche Tiere derselben Art. Im Hinblick auf die angeführten Punkte hat der Besitzer sich von Fall zu Fall zu entscheiden, ob er 1934 Geflügel aus 1933 zur Zucht verwenden will oder nicht.

Paul Hohmann-Zerbst.

Für Haus und Herd.

Keks-Gebäck. Hafer-Keks.

150 Gramm feingemahlene Hafergrütze wird mit 175 Gramm Weizenmehl und einem Backpulver gemischt. 50 Gramm geschmolzene Butter verrührt man mit 2 Eßlöffeln Zucker und verarbeitet nun diese weiße Butter mit dem Mehl. Dann letzt man noch ein geschlagenes Ei und ein Fünftel Liter Wasser hinzu und bearbeitet den Teig noch recht gründlich, worauf man ihn recht dünn ausrollt, aussticht und hellbraun bei mäßiger Hitze bäckt.

Feine Keks.

Hierzu benötigt man: 200 Gramm Butter, 1 Eigelb, 1 Eßlöffel Zucker und 250 Gramm feines Weizenmehl. Butter schaumig rühren, ebenso Eigelb und Zucker, dann beides gut vermischen und darauf mit dem Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten, den man einige Stunden stehen läßt. Dann rollt man den Teig dünn aus, formt viereckige oder runde Scheiben, die in einem mittelwarmen Ofen hellbraun gebacken werden.

Weiße Flecken auf dem Speisetisch,

entstanden durch zu heißes Speisegefäß, entfernt man durch Einreiben mit Olivenöl und Salz. Nachdem die Mischung eine Zeitlang eingewirkt hat, poliert man mit einem weichen Lappen nach.

Selbstgefärbte Stoffe

färben leicht ab. Man macht sie waschecht, wenn man die gefärbten Stoffe eine Nacht in süßer Milch einweicht, wodurch die Farbe gebunden wird. Nachher gut in kaltem Wasser ausspülen.

Angelaufene Gold- und Silbersachen

putzt man mit Zigarrenasche mit Hilfe eines Flanelllappens.

Frau Anna.

Gegen Warzen

ist geschabte Kreide, angerührt mit Eiweiß, ein gutes Mittel. Man bestreicht die Warzen mit dieser Salbe jeden Abend und läßt sie nachtsüber einwirken. Schon nach kurzer Behandlung wird die Warze eintrocknen. Ebenso soll die gewöhnliche Bierhefe ein gutes Mittel sein.

Ein gutes Zahnpulver

bereitet man aus gemahlener Kreide und Magnesia, unter Zusatz von etwas Pfefferminzöl. Ein anderes Rezept besteht aus: 25 Gramm gemahlener Kreide, 10 Gramm Kaiserborax, 5 Gramm Myrrhen und 7 Gramm Veilchenwurzel.

Wie soll man Obst essen? So gesund im allgemeinen das Essen von Obst ist, so sehr der Genuß desselben die Verdauung, einen guten Schlaf, ja selbst eine erhöhte geistige Tätigkeit fördert, und so vielfach man das Obst als ein Nahrungsmittel verwendet, so ist doch eine gewisse Vorsicht beim Obstessen, besonders für Leute mit schwachem und krankem Magen und für Kinder, geboten. Abgesehen von Kirschen, Pflaumen und Pfirsichen, sowie den Bananenfrüchten, enthält das Obst eine bedeutende Menge von Zellulose, welche völlig unverdaulich ist. In einem kranken Magen ist die Verdauung ohnedies gestört und es entstehen durch starken Obstgenuß Blähungen, Aufstoßen, Magendrücken oder Durchfall. Ebenso können jene Obstsorten, die viel Zucker enthalten, Kindern und Kranken leicht durch die infolge des Zuckers entstehende Gärung nachteilig werden. Im kranken Magen sind meist Hefepilze vorhanden. Durch sie wird der Zucker in Alkohol und Kohlensäure umgewandelt. Die dabei vor sich gehende Gärung verursacht Störungen, die sehr lästig, ja bei kleinen Kindern lebensgefährlich werden können. Für diese und für kränkliche Personen ist es darum zu empfehlen, von rohem Obst nur sehr mäßig zu essen und es sehr gut zu kauen, auch die meist unverdauliche Schale nicht mit zu verzehren. Nur in eigenem Saft gekocht, sollte alles zellulosehaltige Obst genossen werden, denn durch das Kochen wird die Zellulose zerstört und der Zellinhalt verdaulich gemacht, während der Zucker durch das Kochen die Gärungsfähigkeit verliert. Daß auch Personen mit gesundem Magen das Obst mit Vorsicht genießen und nicht in Massen und schlecht gekaut verschlingen sollen und daß vor allem Stiele, Griebsche und Kerne nicht mitgenossen werden dürfen, braucht wohl kaum erwähnt zu werden. Ebenso darf nach Obstgenuß nicht sofort Wasser getrunken werden.

Frühgemüsekuren. Es ist eine alte Erfahrung, daß alle Pflanzen, frisch genossen, weit wirkungsvoller sind als getrocknet, gekocht oder gebrüht. Seit Casimir Funk seine Entdeckung von den hohen Lebenswerten der Vitamine gemacht hat, wurde es klar, warum frische Nahrung weit besser ist als künstlich zubereitete. Der Kochprozeß zerstört den größten Teil der Vitamine und führt verschiedene organische Salze, wie den Kalk in der Milch, in weniger leicht verdauliche Form über. Jedenfalls beruht in der Erhaltung dieser Vitamine der gesundheitsfördernde Nährwert aller Frischkost und damit zugleich der der Frühjahrsgemüsekuren, die unsere Kräfte zu einem natürlichen Heilserum umbilden.

Das gilt vor allem vom S p i n a t und S a l a t. Letzteren essen wir ja fast ausschließlich roh. Um aber Spinat frisch zu verzehren, muß man schon recht tapfer sein. Das Wagnis gelingt aber, wenn man dazu Petersilie und Brunnenkresse mischt. Letztere kann man auch als Salat oder feingeschnitten auf Butterbrot genießen. Wer nun die Reinigung seines Blutes recht gründlich betreiben will, der esse nicht nur Kopf- oder Schnittsalat, sondern auch Spinat in der angegebenen Mischung im rohen Zustande. Spinat und Salat sind, wie auch die E r d b e e r e, reich an organischem Eisen. Spinat wird auch durch seinen hohen Natriumgehalt zu einem vorzüglichen Kurmittel bei Lungenkrankheiten. Außerdem enthält der Spinat Eiweiß.

Verantwortlicher Redakteur für den redaktionellen Teil: A r n o S t r ö s e; für Anzeigen und Reklamen: E d m u n d P r z y g o d z k i; Druck und Verlag von A. D i t t m a n n T. z o. p., sämtlich in Bromberg.